

Flan de courgettes à la menthe

Je fais partie, je l'avoue, de ces femmes qui collectionnent les recettes — articles découpés chez le coiffeur, fiches cuisine dans les magazines féminins ou pire, dans les journaux gratuits des supermarchés ; notes elliptiques griffonnées sur un coin de nappe en papier et autres recettes miracle, dégustées chez des amis, — « un jeu d'enfant, si, je t'assure ! » — Et je ne vous parle pas des plats savoureux que réalisent en quelques tours de magie les chefs invités à l'Université Populaire du Goût, notés au vol ou imprimés après leur parution sur Internet. Tous ces documents dorment depuis des années dans un grand classeur vert que j'ouvre de temps à autre, à la recherche, désespérément, d'un feuillet qui justement ce jour-là est introuvable, alors que je suis certaine de l'avoir vu quand je n'en avais pas besoin. Un autre classeur, transparent celui-ci, et muni de pochettes plastiques, illustre une tentative récente pour optimiser mon système. En vain. Seuls mes vieux cahiers maculés de taches me servent vraiment. J'y retrouve, consignées au fil du temps, mes premières recettes, celles de ma mère — toujours imprécises mais toujours réussies — celles que j'ai empruntées ici ou là. Elles ont défié les modes (la cuisine grecque, italienne, les tartares, les carpaccios, les fondants au chocolat, les charlottes et les japonaiseries), je les ai faites et refaites, parfois améliorées, parfois perverties car je suis incapable de suivre à la lettre des instructions ! Je les aime comme on aime un vieux vêtement confortable, elles me sauvent la mise quand je manque d'inspiration ou de courage. Elles sont fidèles, sûres, infaillibles. Et je sais que certaines figurent à leur tour dans les cahiers de mes copines...

Flan de courgettes à la menthe

En voici une, toute simple et sans esbroufe, mais délicieuse, je vous l'assure. Mon flan de courgettes à la menthe accompagne aussi bien l'agneau grillé, que le rôti de veau à la cocotte — ou servi froid, et fera bonne figure sur un buffet d'été. Assorti de graines (riz, semoule de blé, quinoa ou kacha), il se convertit aussi en plat végétarien complet. Et suprême qualité pour une recette d'été, ce plat ne vous fera pas grossir : que souhaitez de plus ?

Laver 1 kilo de courgettes bien fermes et les essuyer.

Les couper en rondelles sans les éplucher. Faire revenir dans une cuillère d'huile d'olive avec 2 gros oignons coupés fin, sans les faire blondir ni ajouter d'eau.

Quand elle sont cuites, retirer le jus et les déposer dans un plat ou un moule à cake beurré.

Verser dessus le mélange suivant : 3 œufs battus, 200 g de fromage blanc lisse, 1 cuillère à soupe rase de farine, quelques feuilles de menthe fraîche en lamelles.

Cuire à four moyen environ une demi-heure. Servir de suite ou laisser refroidir et démouler délicatement selon l'envie du moment.

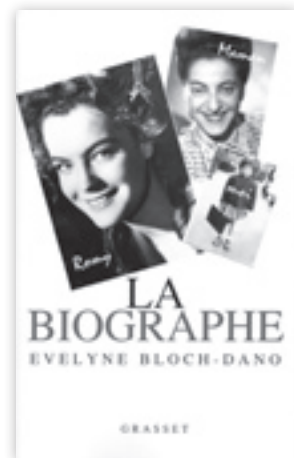
On peut ajouter quelques baies roses, ou un peu de menthe pour décorer.

Évelyne Bloch-Dano.



Biographe à succès, Évelyne Bloch-Dano a notamment publié : Madame Zola (Grasset 1997), Flora Tristan, la femme messie (Grasset 2001), Madame Proust (Grasset 2004).

À l'automne prochain, elle reprendra aux côtés de Michel Onfray, les cours de l'Université populaire du goût à Argentan.



Dans La biographe, paru au printemps 2007 chez Grasset, Évelyne Bloch-Dano entrelace l'histoire de Romy Schneider et celle de sa propre mère.